

Устинова Д. В.,

специалист

Блинков В. В.,

мастер спорта

международного класса, доц.

ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности занятий физической культурой студентов специальных медицинских групп в вузе. На основе анализа данных комплексного анкетирования студентов УГМУ предложен ряд направлений оптимизации занятий физкультурой в указанных группах. Выявлено, что на данный момент процесс проведения таких занятий в вузе имеет недостаточный индивидуальный подход и содержит большой потенциал для оптимизации использования специальных методик.

Ключевые слова: физическая культура, специальные медицинские группы

Ustinova D. V.,

expert

Blinkov V. V.,

master of sports of international class,

associate professor

OPTIMIZATION OF PHYSICAL TRAINING IN SPECIAL MEDICAL GROUPS

The article studies the issues of improving the student's physical training efficiency of special medical groups in universities. On the basis of the data analysis of the complex students survey a number of directions for optimization of physical training in these groups was offered. It is found that at the moment the process of conducting such classes at the University has insufficient individual approach and contains great potential for optimizing the use of special techniques.

Keywords: physical training, special medical groups

Согласно результатам медицинских осмотров, за последние 20 лет количество студентов основной медицинской группы снизилось с 84 до 54 %, а в специальной медицинской группе (СМГ), наоборот, возросло с 6 до 22 %. Значительные трудности при организации

занятий в СМГ связаны с выбором эффективных и доступных средств физического воспитания, так как при этом возникает необходимость одновременного учета большого числа факторов. Основные из них — особенности нозологии, стадия протекания основного заболевания, наличие сопутствующих отклонений, общее функциональное состояние и уровень физической подготовленности студентов СМГ, характер учебной деятельности, возраст, пол и ряд других [1].

Важно иметь в виду, что учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ, нуждаются в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем здоровые люди, причем таким студентам требуется качественно иная двигательная активность [2].

Цель исследования — выявить направления оптимизации проведения занятий физической культуры у СМГ.

Материалы и методы исследования. Авторами работы проводился поиск и анализ литературных источников, систематизация, классификация и обобщение имеющихся научных данных. На этой основе был разработан и проведен интернет-опрос студентов СМГ первых трех курсов УГМУ при помощи облачного сервиса «Google Forms». Приглашения для прохождения опроса рассылались студентам посредством социальной сети «ВКонтакте». Опрос состоял из 17 вопросов и проводился в период с 30 марта по 2 апреля 2018 года. Далее были проведены статистическая обработка, визуализация и анализ полученных данных.

В тестировании приняли участие 92 студента СМГ, из них 45,7 % — студенты первого курса, 33,7 % — второго курса и 20,7 % — третьего курса. При этом 45,7 % ответивших обучаются на лечебно-профилактическом факультете, 32,6 % — на стоматологическом, 16,3 — на педиатрическом и 5,4 % — на медико-профилактическом факультете. Такое большое количество обучающихся, принявших участие в опросе, было неожиданным для исследователей и свидетельствует о заинтересованности студентов СМГ в оптимизации проведения занятий физической культурой.

Результаты и их обсуждение. Анализ имеющихся проблем со здоровьем у студентов СМГ показал, что первое место занимают заболевания опорно-двигательного аппарата (31,9 %), второе место — проблемы со зрением (23,1 %) и на третьем месте — заболевания дыхательной системы (16,5 %). Более подробно с данными о проблемах со здоровьем студентов СМГ можно ознакомиться в табл. 1. Отметим, что спектр проблем со здоровьем у студентов СМГ весьма широк. В частности, всего было отмечено более 12 различных групп заболеваний, причем не все студенты хорошо знакомы со своим заболеванием (89 %). 11 % из них имеют о нем только общее представление. Также 76 % ответив-

ших знают, на какие группы мышц им надо обратить внимание, и 24 % этого не знают. 81,5 % обучаемых знают, какие физические упражнения им запрещены в связи с заболеванием, и 18,5 % — нет. Отметим, что на практике, несмотря на эти данные, студенты СМГ не выполняют известных им рекомендаций и ограничений и не проявляют активную позицию в отношении к своему здоровью.

Таблица 1

Основные заболевания студентов СМГ

Заболевания	%
Заболевания сердечно-сосудистой системы	12
Заболевания дыхательной системы	16
Заболевания опорно-двигательного аппарата	32
Проблемы со зрением	23
Заболевания желудочно-кишечного тракта	6
Заболевания нервной системы	2
Другие заболевания	9

51 % опрошенных студентов отмечают, что занятия физической культурой в вузе никак не влияют на их здоровье. 36 % отметили, что чувствуют себя лучше после посещения занятий физической культуры, и 13 % отметили, что чувствуют себя после занятий физкультуры хуже. 56,5 % студентов считают, что на занятиях не учитываются особенности заболевания и индивидуального здоровья каждого обучающегося. Соответственно 43,5 % отметили, что указанные особенности учитываются при проведении занятий.

Эти данные могут свидетельствовать о недостаточной эффективности существующей системы занятий физической культурой и о необходимости увеличения индивидуального подхода к каждому студенту. Для этого следует распределить студентов СМГ в группы по уровню общефизической работоспособности и по заболеваниям одних и тех же систем органов. Так считают 76 % ответивших.

На вопрос «Необходимо ли проведение профилактических мероприятий (лекций, бесед и т. д.) о специфике физической нагрузки при наличии какого-либо заболевания?» 58 % испытуемых ответили «нет», а 42 % — «да», поэтому вероятно следует проводить подобные мероприятия раз в год.

Большинство студентов (67 %) отметило, что уровень нагрузки на занятии физической культурой оптимален. 26 % — считают, что нагрузка слишком большая, а 6 % — недостаточная.

Относительно периодичности занятий большинство студентов (72 %) считает, что достаточно занятий раз в неделю. 22,8 % студентов желают заниматься два раза в неделю, а 5,2 % — три раза. Оптимальная длительность занятия составляет от 45 до 60 минут, а среднее оптимальное число обучающихся в одной группе на занятиях физической культурой — 20 человек.

Опрос студентов показал, что они имеют представление о использовании различных методик проведения занятий физической культурой.

Таблица 2

Предпочтительные методики проведения занятий

Название методики	%
Занятия на свежем воздухе	21,7
Скандинавская ходьба	12
Круговая тренировка	29,3
Занятия на тренажёрах	59,8
Гимнастика, растяжка	60,9
Подвижные игры в зале	46,7
Дыхательные упражнения	44,6
Ничего не надо включать, все и так выполняется	10,9

При этом большинство студентов отметило в качестве предпочтительных методик занятия гимнастикой и растяжкой, занятия на тренажёрах. Также большое количество голосов было отдано за дыхательные упражнения и подвижные игры в зале (см. табл. 2). Надо отметить, что только 10,9 % студентов считают, что на данный момент процесс проведения занятий включает в себя все необходимое. Как известно, занятия физической культурой в вузе являются способом улучшения физической формы и укрепления здоровья. И подавляющее большинство опрошенных (77 %) это понимает. Остальные 23 % предпочитают сделать реферат и не тратить время на занятия физкультурой.

Для оценки отрицательных факторов в существующем порядке проведения занятий студентам был задан вопрос «Что вам не нравится и что необходимо исключить из занятий физической культурой?». 77 % обучающихся ответили, что им все нравится, а 11 % считают, что занятия физкультурой не нужны для людей с проблемами со здоровьем. Остальные 12 % ответов распределились практически равными долями в 1,2 % следующим образом (см. рис.).

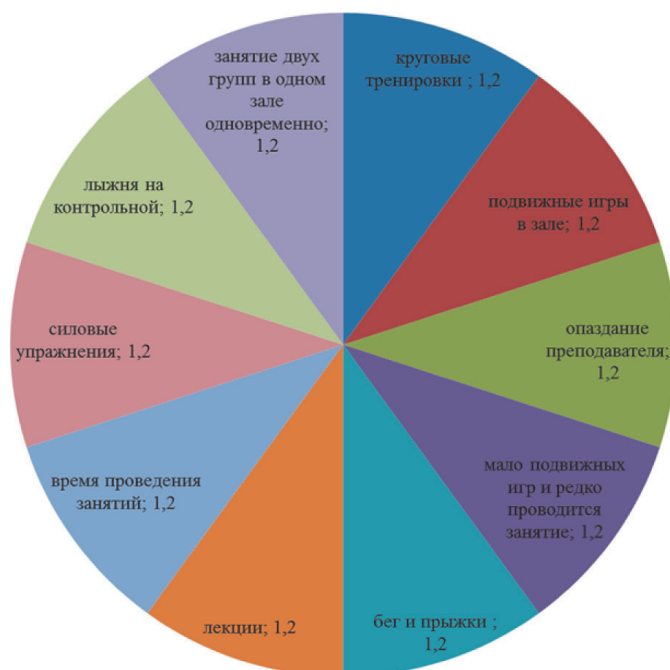


Рис. Ответы на вопрос «Что необходимо изменить в занятиях физкультурой или исключить из них?»

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. Студенты СМГ, принявшие участие в опросе понимают, что занятия физической культурой в вузе являются способом улучшения физической формы и укрепления здоровья, и заинтересованы в оптимизации проведения занятий физической культурой.

2. В связи с разнообразием выявленных заболеваний необходимо усилить индивидуальный подход к каждому студенту. Для этого следует распределить студентов СМГ в группы по уровню общефизической работоспособности и по заболеваниям одних и тех же систем органов.

3. Оптимальной, по мнению студентов, численностью группы для занятий физкультурой является 20 человек, оптимальной продолжительностью занятия — 45 минут, частота занятий — раз в неделю.

4. Необходима оптимизация процесса проведения занятий в СМГ путем дополнительного включения таких методик как гимнастика и растяжка, занятия на тренажерах, подвижные игры в зале, а также дыхательные упражнения и занятия на свежем воздухе. Реализации некоторых из упомянутых методик потребует приобретения специального инвентаря (тренажеры).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Сафонова Ж. Б. Педагогические аспекты управления процессом физической реабилитации студентов специальной медицинской группы // Омский научный вестник. — 2008. — № 3 (67). — С. 151–154.
2. Маскаева Г. Ю. Физическая культура для студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Методические указания к практическим занятиям. — М. : МГУПС (МИИТ), 2015. — 30 с.

LIST OF REFERENCES:

1. Safonova Zh. B. (2008) Pedagogicheskie aspekty upravleniya processom fizicheskoy rehabilitacii studentov special'noj medicinskoj gruppy [Pedagogical aspects of management of process of physical rehabilitation of students of special medical group]. In: Omskij nauchnyj vestnik [Omsk scientific bulletin. Publishing house of the Omsk state technical university]. No. 3 (67), pp.151–154. (In Russ.).
2. Maskaeva G. Yu. (2015). Fizicheskaya kul'tura dlya studentov s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya: Metodicheskie ukazaniya k prakticheskim zanyatiyam [Physical culture for students with deviations in the state of health: A study guide to a practical training]. Moscow, Publishing house of the Moscow State University of means of communication (MIIT), 30 p. (In Russ.).